

**NAM**  
77a Tradescant Road  
London SW8 1XJ  
**Tel:** +44 (0) 20 3242 0820  
**Website:** www.aidsmap.com  
**Email:** info@nam.org.uk

La información contenida en este folleto refleja la práctica recomendada para el tratamiento y cuidados del VIH en Europa.

El contenido y el diseño cuentan con el apoyo de MAC AIDS Fund.

La traducción es posible gracias al patrocinio de Merck, Sharp and Dohme.

**nam** aidsmap

# Básicos

## Un peso saludable



Primera edición 2012  
Copyright ©NAM 2012.  
Si deseas traducir, adaptar o reproducir este folleto, por favor, contacta con nosotros.

Número de inscripción en el Reino Unido: 1011220

Cada año, NAM proporciona recursos informativos a miles de personas sin coste alguno. Si deseas contribuir con una donación, puedes visitar: [www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate)

Gracias a gTt-VIH (Barcelona, España) por la traducción de este recurso.



[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Quieres saber más?

NAM es una organización comunitaria del VIH, con sede en el Reino Unido. Trabajamos junto a expertos en los campos de la medicina, la investigación y los trabajos sociales, y con personas afectadas personalmente por el virus. Producimos material impreso y electrónico con información sobre el VIH en inglés, además de recursos para personas que viven con VIH y para profesionales que trabajan en este área.

Este material se basa en una publicación con copyright original de NAM. NAM no es responsable del rigor de la traducción ni de su relevancia local.

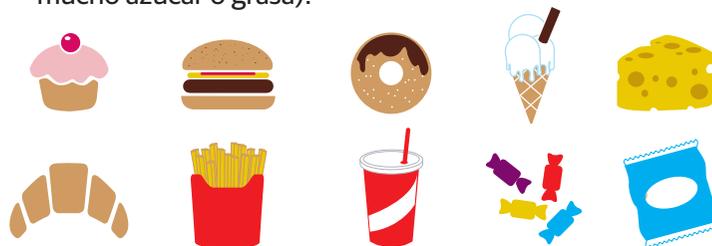
Lamentamos, en tanto que organización de habla inglesa, no poder mantener correspondencia en español. No obstante, en nuestro sitio web [aidsmap.com](http://aidsmap.com) encontrarás una base de datos con un buscador de servicios sobre el VIH en todo el mundo. Puede ser de utilidad para encontrar una organización o servicio de salud cerca de ti.

También puedes visitar [aidsmap.com](http://aidsmap.com) para leer y descargar otros recursos ya traducidos.

**Mantener una dieta equilibrada y practicar ejercicio de forma regular te ayudarán a mantener un peso saludable.**

**1 Por lo general, hay dos motivos por los que las personas ganan demasiado peso:**

- Por comer demasiada comida (especialmente la que contiene mucho azúcar o grasa).



- Por no hacer suficiente actividad física.



**2 Los fármacos anti-VIH modernos no hacen engordar.**



**3 Por lo general, las personas con VIH pueden seguir los mismos consejos sobre alimentación saludable que el resto. Procura seguir una dieta equilibrada.**



**4 Las personas adultas que desean perder peso necesitan realizar de 45 a 60 minutos de actividad física cada día.**



**A destacar**

- La mayor parte de las personas deberían comer menos alimentos con alto contenido en grasa o azúcar.
- Puedes incorporar la actividad física en tu vida diaria, por ejemplo caminando en lugar de usar el coche o el autobús.
- Los fármacos anti-VIH modernos no hacen engordar.